



10がっこんだて



令和6年

三沢市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー (Kcal)		おしらせ
			《赤》 からだをつくる	《黄》 ねつやちからのもとなる	《緑》 からだのちょうしをととのえる	小	中	
1	火	よこわりパン スパン ハムカツ (マイティソース) だいこんサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	パン パンこ あぶら	だいこん きゅうり えだまめ パプリカ たまねぎ キャベツ にんじん	531	759	今月は、食品ロス削減月間 です。 ハムカツをパンにはさんで たべましょう。
2	水	ごはん あつやきたまご バラやき はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく はくさい にんじん ながねぎ	668	813	
3	木	ごはん てりやきチキン ナムル じゃがいものみそしる あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく あじつけのり みそ	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも いたふ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	574	692	
4	金	パックスパ グッティ クリームスパゲッティ かぶといかのレモンふうみサラダ パンケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いか	スパゲッティ マーガリン なまクリーム ホワイトルウ ドレッシング パンケーキ	たまねぎ にんじん いんげん かぶ きゅうり パプリカ	665	778	今日のサラダのかぶは、 青森県産です。
7	月	ごはん にくじゃがコロッケ しおやさしいため わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ とうふ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし ながねぎ にんにく	588	712	
8	火	コッペパン タンドリーチキン コールスロー トマトとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご	パン ジャム ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん こねぎ トマト	578	707	今日のスープは、青森県産の 卵を使っています。
9	水	ごはん にくだんご ごぼうサラダ だいこんのみそしる やさしいふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん パンこ ごま	ごぼう きゅうり えだまめ だいこん にんじん	609	729	※にくだんご (小中2こ)
10	木	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	むぎごはん じゃがいも カレールウ マーガリン ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり レタス コーン	622	770	今日は目の愛護デーです。 日頃、たくさん目を使って いるので、目の健康について 考えてみましょう。
11	金	ごはん しゅうまい とりにくのあますいため ながいもとオクラのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	ごはん パンこ ながいも でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく しょうが オクラ	566	768	※しゅうまい (小1こ、中2こ)
15	火	ごはん はるまき チャプチェ はくさいととうふのスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうふ	ごはん マロニー はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ パプリカ こまつな たけのこ しょうが はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ	586	711	
16	水	ごはん いわしうめに きんぴらごぼう キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ こうやどうふ みそ	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ	576	698	
17	木	ごはん メンチカツ てっこつサラダ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす チーズ ちりめん とりにく	ごはん ドレッシング さといも でんぶん ドレッシング	たまねぎ ブロッコリー こまつな パプリカ ひじき だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう	581	703	のっぺい汁は、季節の野菜の 汁ものにとろみをつけたもの です。現在は、全国各地で 作られています。
18	金	バックちゅう かめん とんこつラーメン いなりすし きりほしだいこんサラダ ミルクコーヒー	ぎゅうにゅう あぶらあげ かにかまぼこ ぶたにく	ちゅうかめん ごはん ごま ミルク	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり キャベツ きくらげ ながねぎ にんじん もやし たけのこ にんにく	516	634	※いなりすし (小1こ、中2こ)
21	月	ごはん ホッケフライ (バックしょうゆ) ながいもサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ホッケ ちくわ とうふ みそ	ごはん あぶら ながいも ドレッシング いたふ	オクラ こまつな にんじん ながねぎ	584	706	
22	火	ミルクパン ウインナー ツナサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	パン ドレッシング なまクリーム マーガリン ポターシュルウ レッドキドニー いんげんまめ	ブロッコリー キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん コーン パセリ	642	889	※ウインナー (小1こ、中2こ)
23	水	ごはん はんじゅくめだまやき ガバオいため わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だっしだいす わかめ	ごはん ごまあぶら ごま	たまねぎ パプリカ ピーマン たけのこ もやし しょうが にんにく しめじ ながねぎ にんじん	520	644	ごはんにガバオ炒めと 目玉焼きをのせて たべましょう。
24	木	むぎごはん ミートボールカレー ぶくじんづけ フルフルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも カレールウ マーガリン ゼリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン もも ぶくじんづけ	665	818	
25	金	ごはん なっとう ぶたキムチいため だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら いたふ	はくさい もやし しょうが にんにく だいこんな にんじん	573	892	
28	月	ごはん ぎょうざ マーボーどうふ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なると だっしだいす みそ	ごはん こむぎこ ごま でんぶん ごまあぶら	キャベツ なら にんじん たけのこ ながねぎ にんじん ほししいたけ ちんげんさい	543	718	※ぎょうざ (小1こ、中2こ)
29	火	ごはん さばみそに おひたし ひめもちすいとん	ジョア (ブルーベリー) とりにく さば かつおぶし	ごはん ひめもち	キャベツ オクラ ごぼう にんじん はくさい ながねぎ こんにゃく ほししいたけ	561	685	姫もちは、おいらせ町でとれた 「もち小麦」を使っています。
30	水	ごはん ぶたももカツ (バックソース) はるさめサラダ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あぶらあげ	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ ドレッシング	きゅうり きりほしだいこん にんじん キャベツ ながねぎ	582	730	
31	木	ごはん ハロウィンハンバーグ ながいものうまに かきたまじる ハロウィンミニゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご こうやどうふ	ごはん ながいも さとう あぶら ゼリー (オレンジ)	たまねぎ かぼちゃ にんじん いんげん こんにゃく なら えのきたけ	647	792	今日はハロウィーンです。 かぼちゃが入ったかぼちゃ型 のハンバーグとオレンジゼリー をつけました。

※献立や食材等は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

※魚には骨が残っている場合がありますので、気をつけて食べてください。